

# 仏教保育と食育について : 「いのち」を大切に する心を育てるために

著者	佐藤 達全
雑誌名	鶴見大学佛教文化研究所紀要
号	19
ページ	164-187
発行年	2014-03
URL	<a href="http://doi.org/10.24791/00000011">http://doi.org/10.24791/00000011</a>



## 仏教保育と食育について

—「いのち」を大切にすることを育てるために—

鶴見大学仏教文化研究所所員 佐藤 達全

### 一、はじめに（なぜ、いま「食」を考えるのか）

一般には、仏教と保育や食事には関係がないと考える人が多いのではないだろうか。しかし、お釈迦さまは食べることに對して現代の私たちが見失ってしまった大切な教えをたくさん示されている。もちろん、仏教には保育につながる教えも少なくない。そのため、仏教寺院で設置している全国の幼稚園や保育園では、いわゆる「仏教保育」を実践しているのである。

ところで、現在の日本は非常に豊かな国だと言われている。また、平均寿命も伸びて、今は世界で一番の長寿国になった。さまざまな観点から検証して、今の日本は表面的には何の心配もない幸せな国のように思われるが、よく考えると、それほど安心してはいられないことに気づく。政治や経済、あるいは外交でも難しい問題が山積している。新聞やテレビのニュースを見てみると、そうした問題が否応なしに目に入ってくる。もっと身近なところでは、子育てや教育の問題がたくさんある。

さらに、教育や子育てに関連して「いのち」が必ずしも大切にされていない現実にも気づくであろう。「いのち」は誰にとってもたった一つだけのかげがえのないものである。すべての人に「いのち」を大切にすることを育てるために

はどのようにしたらよいのであろうか。そのヒントが「食べる」という営みから得られるのである。そこで、食べるということを取り上げて考えてみたい。

## 二、日本人の「食」の現状

食べるということは、経済にも外交にも関わる問題である。現在の日本は豊かで飽食の国と言われ、食べ物が十分に供給されていることはだれもが実感している。しかし、その食べ物がすべて自国でまかなえているわけではない。半分以上を輸入に頼っている。カロリーを基準にすると国内でまかなえる割合は四十パーセントにも満たないのであり、これは先進国の中で最低である。

つまり、私たちがいつも食べている食糧の六十パーセントくらいは輸入しているのであるが、それでも多くの日本人は豊かだと錯覚して、それがさまざまな問題につながってくることに気がついていない。六十パーセントも輸入している国は、先進国の中には見あたらない。アメリカはもちろんのこと、フランスもドイツもイギリスも、八十パーセントから百パーセントの自給率である。国内で必要とされる量以上を生産して、残りを輸出している国も少なくない。ところが、日本は先進国の中では最低で、四十パーセントにも満たない自給率であるにもかかわらず、見かけ上は食べるものがあふれているため、そのことを改めて考えようとする人はほとんどいない。

そのような現状に安心して、好きなものを食べたいだけ食べている人が少なくない。その結果、偏食や食べ過ぎによる肥満や生活習慣病が増えている。生活習慣病のことを以前は成人病と呼んでいたが、今は大人だけでなく小学生のうちから、さらには保育園や幼稚園でも肥満や高血圧といった、大人にしか見られなかった疾患を抱えている子どもたちが多くなっている。そのため、現在は成人病と言わないで、毎日の生活の中で徐々に病気が進行したという意味で生活習慣病と名称も変わってきた。いずれにしても、身体の問題が非常に深刻になっているのである。

さらに、身体だけでなく精神面でも非常に多くの問題を抱えている。よく言われることの一つに、「孤食」という問題がある。これは、一人で食事をする子どものことであるが、最近は一緒に食事をしていても別々なものを食べるという意味の「個食」も話題になってきた。一人で食事をする子どもの心にはさまざまな困った影響が広がっていると言われている。このように、孤食や個食が子どもの心に問題を生じさせるだけでなく、豊かさを取り違えて食べ物を大事にする気持ちが薄れてきていることも指摘されている。

以前は「一粒のお米も無駄にはいけない」と言われていた。食べ物が大切なことはいつの時代でも変わらないはずだが、今は残しても注意する家庭は少なくなつた。それどころか、今は「全部食べると肥満になるから残しなさい」と言う家庭の方が多いのではないだろうか。いずれにしろ、豊かな生活の中で、食べ物を粗末にするような風潮さえ見られる。少し前には、食べる速さや食べる量を競うゲームまがいのことさえテレビで放送されていた。そうした番組に対して何も感じなくなつてしまったことを怖いとさえ思う。政治や外交等の事情で食料の輸入が難しくなつたらどうするのだろうか。現在は「食べるものが不足する」などということを想像する人はいないのではないだろうか。そうしたことから、身体だけでなく心にまでさまざまな問題が発生しているのである。

食事という営みは、生きるためには欠かすことができない。国によつても時代によつても食べ方は異なるが、今の日本では一日に三回食べるのが一般的である。すると一年間で約千回、十年間では一万回も食べている。毎日の食事が積み重なると、大変な数字になる。

昔から「日常茶飯事」という言葉が使われてきた。これは「当たり前前のこと」という意味である。なぜ、当たり前前のことを、日常茶飯事と表現したのかというと、ご飯を食べたりお茶を飲んだりすることが必ず毎日くり返されているからである。これだけ多くの回数を毎日継続して行っていると、食べ方がその人の性格や価値観を形づくる上で非常に大きな影響を与えていることに気づくであろう。私たちの性格や価値観までも、食べ方によって形成されること

がわかってきた。食事というのは、それほど私たちの生活の中に深く根をおろしていて、身体だけでなく心にも大きな影響を与えているのである。こうしたことから、食の研究者として世界的に知られたフランスのブリア・サヴァラン（一七五五―一八二六）は「あなたがどんな食べ方をしているかを話してください。そうすれば、あなたがどんな人を当ててみせます」と言っている（日本語訳『美味礼讃』岩波文庫）。サヴァランはまた「国が減びるか栄えるかは、その国の国民がどんな食事の仕方をしているかによって決まります」とも言うが、この言葉を現在の日本に当てはめたらどうだろうか。

そこで、幼稚園や保育園で子どもたちにとどのような食の教育をしていくかが大きな意味を持つことになる。もちろん、給食やおやつを食べるときだけの問題ではない。子どもが家庭でどのような食生活を営んでいるかも考えなければならぬ。最近では、家庭の食事に問題があることが指摘されるようになった。いずれにしても、食事はそれほど大きな意味を持っているのであり、それが食育基本法の制定につながったのである。

### 三、食育基本法の制定

食育基本法は平成十七年に成立したのだが、個人の食事まで法律でなぜ規定しなければならないのかという意見があったことは当然であろう。このことに関して、食育基本法では食育を次のように説明している。

第一は「生きる上での基本であつて、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と規定し、第二に「様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」としている。すでに述べたように、食事は「日常茶飯事」とはいうものの、望ましい食べ方をするのはそれほど簡単ではない。身体の栄養ということはだれでも意識しているはずだが、食べ過ぎや偏食によってさまざまなトラブルが起こっているのが現実ではないだろうか。わかっていることが、なかなか実行できない。さらに難しいことは心に及ぼ

す影響である。毎日の食べ方が心の働きにどのような影響を与えるかについて、以前はほとんど考えられなかった。栄養学でも、その関心のほとんどが身体の健康と食べ物の関係に向けられていて、心の栄養（心を育てるといふこと）については近代の栄養学ではほとんど関心を持たれていなかったのである。いずれにしても、日本人の食生活が深刻な状況になったことが背景になって、食育基本法が制定されたのである。

#### 四、食べ物を粗末にすることの影響

私たちが食べているものは、動物性食品や植物性食品である。このことは、私たちは生命を維持するために動物や植物の生命を奪っていることを意味している。それゆえ、食べ物を粗末にすることは「いのち」を粗末にすることにつながるであろう。現在の日本は、子どもの「いのち」も大人の「いのち」も、必ずしも大事にされている国ではないように思えてならない。

その原因がすべて食にあるとは言えないが、現代人の食生活に対する意識が、子どもを虐待したり他人を傷つけたりする人が増えていることにつながっているのではないだろうか。食育基本法では、この法律が制定されるに至った理由を説明している。それを読むと、食育基本法がなかなか興味深い法律であることが伺われる。その理由は、既に述べたようにこの食育基本法が「どのような栄養をどれくらい摂取すべきか」といった、食べ物を単なる「もの」として考えているわけではないからである。

食育基本法には、法律制定の背景として次のような理由が示されている。

- ① 「食」を大切にすると心の欠如
- ② 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ③ 肥満や生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加

④ 過度の痩身指向

⑤ 「食」の安全上の問題の発生

⑥ 「食」の海外への依存度の高さ

⑦ 伝統ある食文化の喪失

こうした指摘から、個人の食事まで法律で規制しなければならない状況になっていることが想像できる。この法律は単に栄養やカロリーを問題としたものではなく、食の大切さや自然の恩恵への思い、食にかかわる人びとのさまざまな活動に対する感謝の気持ちを育てるといった多様な内容が盛り込まれている。

次に食育基本法の前文を紹介してみよう。この法律には全部で三十三条の条文があるが、その第一条の前段に、前文として書いてあるものの重要な部分を抜き出してみる。そこには「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも食が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている」と書かれている。

「また、その次の部分には「もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである」と記されている。ところがその次を見ると「一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の食の大切さを忘れがちである」と、これまで述べてきたことがすべて盛り込まれている。

そして「国民一人一人が食について改めて意識を高め、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、食に関して信頼できる情報に基づき適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康

を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、（もちろん幼稚園も同じである…筆者注）地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である」とも示されている。

このように、食育基本法では、食べることを、人間の総合的な生き方として非常に重視していることが窺えるのである。もちろん、これには伏線がある。そのひとつが、一九九八年に中央教育審議会から出された「幼児期からの心の教育の在り方について」の答申である。中央教育審議会であるから、一般には学校教育に関した内容であるはずなのだが、その内容は多くの学校関係者から驚きを持つて受けとめられた。

それは、「これからの家庭における教育問題は見過ごすことができない状況にある」という考えから、「教育環境としての家庭のあり方を見直すように」という指摘がなされていたからである。その一つが、父親の子育て参加であり、食事の仕方が子どもの心や社会性の発達に深くかかわっているからという理由で、「栄養バランスのとれた食事を家族一緒に食べるように」という提案もなされている。中央教育審議会が家庭における食事のあり方にまで踏み込んだ答申が出されたのは初めてのことであったため、大きな話題になった。

そうしたことを総合して考えると、上述した①から⑦の項目で示されているように、ただ単に栄養やカロリーをどうするかということではなくて、人間の生き方として総合的に食べることを考えることの意味がわかるのである。

ただし、残念ながらこういう法律を作らなければならないほど、今の日本人の食べ方がおかしな状態になってしまったという現実にも、もう一度目を向けておかなければならない。私たちが食事をする理由は、改めて言うまでもなく生命を維持し健康を保つためである。もちろん、肉体だけでなく、心の健康にも関係している。



## 五、仏教は「いのち」を大切に育てるための教え

そこで、次に「いのち」について考えてみたい。保育というのは、子どもの「いのち」を保護して育てる営みである。保育という言葉の成り立ちについては種々の説があるが、保育の「保」というのは子どもの「いのち」を保護する「保」であり、「育」は教育の「育」である。保育は発達の途上にある子どもの「いのち」を保護しながら教育するという重要な活動であるから、「いのち」とは何かという視点を欠いてはならない。

ここで、お釈迦さまの教え（仏教）を参考にしながら「いのち」について考えてみたい。まず、なぜ仏教を参考にするかであるが、その理由は、仏教はお釈迦さまの教えであると同時に非常に科学的で客観的な「いのち」についての教え（生命論）だからである。仏教というのは「仏陀の教え」を省略した表現であり、「仏陀」というのはインドの言葉（BUDDHA）を中国で漢字に当てはめて音写したものである。その意味は「人間の真理（いのちの姿）に気づいた人」ということであるから、仏教は「いのち」の教えと言えるのである。

また、仏教が生命論であることは釈迦族の王子であったゴータマ・シッタールタ（お釈迦さまの幼名）が出家した理由からも知ることができる。お釈迦さまに関しては「四門出遊」という記述がある。その内容はお釈迦さまが住んでいたお城の東西南北にあった四つの門にまつわる話で、お釈迦さまが東の門から出たときに老人に会い、南の門から出たときに病人に出会い、西の門から出たときに亡くなった人を見送る葬式の行列に出会ったことが記されている。ところが、北の門から出たときに修行をしている人たちに出会って出家を決心したと伝えられている。この話は、この世に生を受けた人がだれも避けることのできない、老・病・死という問題に直面したお釈迦さまの心の葛藤を象徴的に示したもので、その体験が出家の理由として説明されている。

このことから、仏教の始まりが老・病・死という人間の「いのち」の一番重要な問題と向きあっていくためであったことが理解できるのではないだろうか。お釈迦さまは二十九歳のときに出家し、懸命な修行によって六年後にその

問題の答えを得ることができたのである。つまり、悟りを開いたのである。悟りを開くことをインドでは「仏陀になる」と表現した。仏陀というのは「目覚める」「気づく」ということであるが、眠っていた人が目を覚ますことではなく、人間の「いのち」とはどういうものなのか、私たちはどのように生きたらよいのかという疑問に対する答えが得られたという意味なのである。

それでは、お悟りをひらいたお釈迦さまが気づいたことはどんな事柄であろうか。もちろん、それは「いのち」に関することであるが、私たちの「いのち」はだれにもたった一つしかないということに気がついた。世界中に私の「いのち」はたった一つで、予備の「いのち」はどこにもない。そのことを象徴的に示したのが、右手の人さし指を上に向け、左手の人さし指を下に向けた「誕生仏」の姿である。これも伝説であるが、お釈迦さまはお生まれになるとすぐに七歩進まれて、右手の人さし指で天を指さし、左手の人さし指で地を指して、「天上天下、唯我独尊」とおっしゃったと言われる。その意味は、「この世の中に私のかわりはどこにもいない尊いものである」という意味である。当然のことであるが、世界中どこに行っても私の代わりになる人はいない尊い「いのち」ということである。もちろん、これは私だけにあてはまることではない。だれもが同じ立場である。さらに、動物も植物も、みんな一つしかない「いのち」を生きていることに変わりはない。そのことをお釈迦さまは伝えたかったのであろう。

二つ目に気づいたのは、その「いのち」が休みなく変化しているという事実（真理）である。お釈迦さまはその現実を「諸行無常」と表現した。ただし、注意しなくてはならない点は、無常を「はかない」と短絡的に結びつけることである。無常は変化するという意味なのであるから、子どもが成長するのも無常ということである。私たちの「いのち」は、生まれた瞬間から絶えず変化して成長していくが、成長した状態だとまるとはならない。やがて老いていくのが「いのち」の姿である。このことにお釈迦さまは気づいた。年をとるのは嫌だと言っても、だれ一人として老いを避けることはできない。

三つ目は、私の「いのち」が他の「いのち」とつながっていることである。これは、人間が一人では生きられないという意味でもある。誰でも他の「いのち」とつながって生きている。これが三つ目に気づいたことで、それを「諸法無我」と表現した。別な言い方をすれば「縁起」ということである。気づいたことの四つ目は、その「いのち」には限りがあつて永遠ではないということである。

このように考えると、仏教が「いのちについての真理」を示したものであることが納得できるであろう。それゆえ、仏教はキリスト教やイスラム教といった宗教とは異なった「無神的宗教」であり、むしろ哲学 (PHILOSOPHY) 真理の探究) としての意味を持つていえると言えよう。そこで、こうした人間の真理を踏まえて日々の生活を営むことはきわめて理に適ったことなのである。

そして、食事も、私たちの「いのち」を維持するためには絶対に欠かすことができないものであるから、「いのち」を共通のキーワードとして、仏教と食事がつながってくる。

## 六、食事は「いのち」を考える絶好の機会

そこで、お釈迦さまの教えをもとにしながら仏教と食の関係について考えていきたい。私たちが生きるために、言いかえると自分の「いのち」を維持するために、毎日、動物や植物の「いのち」を犠牲にしていることは間違いない。これは私たちが背負っている宿命でもある。私たちは動物や植物の「いのち」を犠牲にして生きているのである。

そのような宿命を背負いながら、先人たちは懸命に生きてきた。それが、食前の「いただきます」と言って手をあわせることに象徴されているように思われる。この食前の挨拶にはどのような意味があるのだろうか。その起源は定かでないのだが、手をあわせて「いただきます」と言うのであるから、仏教の教えに基づいていることが想像できよう。「いただきます」という挨拶は、「牛さん、豚さん、ジャガイモさん、すみませんが食べさせていただきます」という

感謝を表すためではないだろうか。ただし、その言葉を全部唱えていると長くなるため、最後の「いただきます」だけが挨拶として残ったのではないだろうか。この想像が正しいかどうかはともかくとして、そのような気持ちで食べることが大切であろう。動物や植物の「いのち」を食べなければ生きられないのであるから、食べるという営みは非常に厳粛な行為と言わなくてはならない。

いずれにしても、食べるということは動物や植物の「いのち」をいただくことであるから、「いのち」を見つめるための手がかりがいろいろと見つかるのではないだろうか。

現在の日本では、いのちを大切にするための教育に力を入れているが、大人にとっても、子どもにとってもその「いのち」が必ずしも大切にされているとは言いがたい。乳幼児の虐待事件がしばしば報道され、遺棄されたり、一人の人間としての権利が奪われたりしている子どもが少なくない。子どもだけではなく、大人が子どもに殺される事件さえ発生している。このように、今は日本のどこでも「いのち」が大事にされているとは言えない状況になっているのではないだろうか。

こうした状況に対して、小学校でも中学校でも「いのちを大切にしましょう」と言い続け、さまざまな取り組みを行っているが、その成果が上がっているとは言えない状況である。それ故、幼児期から「いのち」を大切にすることをしっかりと育てるための保育をすることも重要なのである。しかし、やさしい思いやりの心を育てるための特効薬はない。ただ、私は食事の場面から学ぶことがたくさんあると考えている。

なぜそれほどまでに「いのち」のことをくり返すかという点、私たちの「いのち」はたった一つしかない尊いものだからである。しかもこの世で生きられる時間には限りがあり、後戻りはできない。これが私たちの「いのち」の実態であるから、どれだけ大事なもので、だれでも納得できるはずである。

ところで、最近は臨死体験に関するテレビ放送や、人が何度も生まれ変わるといふ輪廻についての出版物をよく目

にする。そのためかどうかは定かでないが、人間は死んでもまた生まれかわれると思っっている子どもが相当数いることは事実である。興味深い調査がある。以前に東京のある小学校で、四年生から六年生までの児童五〇〇人を対象に調査したところ、「死んだ人が生き返ることがあると思いますか」という質問に対し、「生き返る」が三分の一、「わからない」が三分の一で、「生き返らない」と明確に否定した児童は三分の一しかいなかったという驚くべき結果が得られたという。死んだ人が生き返るはずはないのだが、はつきりと「生き返らない」と答えた子どもが三分の一かいなかったことはとても怖いことだと率直に感じた。

最初にこの結果を知ったとき、私にはその調査の結果だけが特別だったのではないかと気が持ちがあった。しかし、その後小学六年生の児童が同級生をカッターナイフで刺し殺したり中学生が幼児を殺したりする事件が長崎県で相次いで起こったため、長崎県の教育委員会でも同じような調査をしたところ、結果はだいたい同じだったという。細かな数字は省略するが、「生き返らない」という答えはやはり三分の一くらいしかなかった。つまり、「いのち」に対するこのような認識がかなり多くの子どもたちの心にあることは間違いないであろう。

たった一つしかない「いのち」、一度しか生きられない「いのち」、そして生きている「いのち」が死ぬことはあっても死んだ「いのち」は絶対に生き返らないという当たり前の事実がわからなくなってしまうのではないだろうか。もちろん、これは子どもの責任ではないし、そのように認識するようになった原因がひとつだとは思えない。

たとえば、核家族化がその原因になっているかもしれない。その理由は、核家族ではお年寄りの多くは老人ホームで生活しているため、亡くなる場所は病院が多い。以前のような大家族の場合はお年寄りと一緒に生活する家庭が多く、年をとって寝たきりになった高齢者を子どもや孫もお手伝いをしながら家族みんなでお世話をしていた。食事を持っていたり体をふいたりする大人の姿を子どもたちも見えていたから、年をとる姿を子どもなりに理解できた。また、亡くなる場所はほとんどが自宅であったから、自分の父や母が悲しんで涙を流す場面にも出会えた。その結果、

子どもなりに、死ぬことは悲しくて辛いものだと感じられたのではないだろうか。ところが、現在ではそのような場面がほとんど見られなくなってしまった。

それとは対照的な誕生についても同様である。昭和三十年代までは、ほとんどの人が自宅で出産していたが、その後は病院での出産が増加し、現在はほとんどの人が病院で出産している。今から四十年くらい前は、出産が近づくと、助産婦（現・助産師）さんが自宅に来て出産の用意を始める。「子どもは外で遊んでいなさい」と言われ、家の中にはいつもとは違った雰囲気になるが、そのうち赤ちゃんの泣く声が出て、ほっとした空気が伝わってくる。呼ばれた子どもが部屋に入ると、みんながうれしそうに顔で「弟が生まれたよ」「妹だよ、見てごらん」と声をかけてくれる。つまり、私たちの日常生活に「いのち」の始まりや終わりの場面が自然に組み込まれていたのである。

もちろん、その時代に戻るべきだなどと言うつもりはないし、今の社会の仕組みや生活の仕方を昔に戻すことは不可能である。それは、日本人の価値観だけでなく、社会の仕組みも働き方も時代と共に大きく変わってきたからである。しかし、私たちの「いのち」はお釈迦さまの時代にお釈迦さまが気づいたことと本質的には何も変わっていない。社会の仕組みや人びとの価値観が変わってきたのに「いのち」の本質が変わっていないところに、この問題の難しさがあるのではないだろうか。それでも、何とか適切な対応をしなくてはならない。

そこで、幼稚園や保育園の活動に家庭では体験できないこと、しかも子どもの心が感動するような「いのち」とふれあう体験の機会を取り入れることが必要になったのではないだろうか。例えば、植物や野菜を育てたり動物を飼育したりすることで、このような体験は非常に大きな意味を持っている。いずれにしても「いのち」を大切に育てる心が育つ教育が求められていることは間違いないであろう。

## 七、ひとりひとり違っている「いのち」

次に、私たちの「いのち」は一人ひとりがみんな違っているということについて考えてみたい。誰にとつてもたった一つしかない「いのち」であるが、さらに一人ひとりの「いのち」はそれぞれ違っている。一人ひとりが違っているのだから、兄弟でもクラスメイトでも比べて優劣がつけられないはずである。このことを明確に認識することが必要である。もちろん、運動が得意、芸術的なセンスがいい、勉強ができる、社交的というように、一人ひとりの人間には得手不得手があり、能力差もある。しかし、人間としての価値に序列をつけることは不可能で、ここをよく考えなければならぬ。

最近はそのことを「個性」と表現するようになった。いわゆる「みんな違ってみんないい」ということである。「みんな違ってみんないい」ということは、「違っているからすばらしい」と言いかえられる。違っているからすばらしいので、みんなが同じだとしたらどのような世界になるだろう。例を挙げてみよう。世界の果物が梨だけだとしたら、梨の嫌いな人は果物が食べられない。もしもスイカしかなかったら、もしも花はすべて桜だとしたら、と考えるとすぐに納得できるのではないだろうか。いろいろな花や果物があるおかげで、いろいろな時期にそれぞれの人が楽しめるわけで、ここで、違っていることがどれほどすばらしいかを考えてみよう。

手の指がある。五本の指は長さがそれぞれ違っている。しかも、親指の向きも違っている。このような形態であるから、私たちはお箸を上手に使ったり鉛筆を上手に持つたりすることが可能になる。もしもこの指がすべて同じ長さで、親指の向きも同じだとしたら、鉛筆もお箸も今のようには持つことはできない。お箸で小さなものを挟むこともできないし、鉛筆も持てない。しかし、実際は五本の長さが微妙に違っていて親指の向きが違っている。これが「いのち」の素晴らしさということではないだろうか。

ところで、小指と親指ではどちらが大切だろうか。序列はつけられない。親指の方が太くて頼りになりそうだから



といって、親指の方が大切だとは言えない。小指は何となく弱々しそうで、「指切り」をする以外にはあまり役に立たないかという点、そうではない。どの指も、それぞれの役割を果たしている。どの指がなくなっても大変である。私たちは「いのち」をそのように考えていかなければならないのではないだろうか。

「みんな違ってみんなすばらしい」ということに関連して、『阿弥陀経』には「青色青光、黄色黄光」という言葉が示されている。ハスの花を見ながらお釈迦さまが説いた教えで、極楽浄土には青や黄や赤や白などのいろいろな色のハスが池の中で美しく咲いているが、それぞれの花の色を最高に輝かせることが大切だという教えである。青いハスをわざわざ黄色く染めなくてもよいし、白いハスを赤くする必要もないということである。どうしたらすばらしい赤になるか、すばらしい黄色になるかということが大事なところで、それぞれが、自分の持っているすばらしいところを輝かせ伸ばしていくのが教育の目的ということにもなる。

日本語の「教育」を英語では「エデュケーション」というが、その語源はラテン語の「エデュカティオ」で、その意味は「引き出す」である。多くの日本人は、教育というのは「教える」ことだと思いきや、知識を注ぎこむことのように考えている人が少なくない。そのため、できるだけたくさんの方の知識を詰めこむことがよい教育だと考える傾向が強い。しかし、理想の教育は、個性に応じた働きかけを行うことにより、一人ひとりの子どもが持っているすばらしい資質を伸ばしてあげることなのである。人は誰もがみんな違っていいのであるから、それぞれのよいところを伸ばしていくと考えなければならぬことは当然であろう。

## 八、食卓は思いやりの心を育てる場

すでに述べたように、食べるといふ営みは、物としての食物を食べる、言いかえると栄養素やカロリーだけを摂取するのではない。つまり、私たちは食べ物の心をいただいて、自分の心を育てていくという気持ちが必要ということ



である。栄養素やカロリー源としての物体を食べるのではなくて、食べ物的心をいただくのである。動物にも植物にも「いのち」があるときり返し述べてきた。証明はできないが、動物にも植物にも心があると考える気持ちが大切ではないだろうか。その心をいただいて、自分の心を育てるのである。食べ物に心があると考えたなら、粗末にはできないであろう。そのように考えなくてはならない。

そこで、心を育てるためにはどのような態度が必要なのだろうか。第一に「作ってくれた人に感謝をして食べる」ことである。すでに述べたように、「(食べさせて)いただきます」という挨拶に関して子どもたちに質問すると、お弁当や給食の場合は、作ってくれたお母さんや調理のおばさんに感謝をして「いただきます」と言うのだという答えが多い。それも間違いではないが、それだけではないと思う。たしかに、一つは作ってくれた人に感謝をすることだが、二つ目に考えてほしいのは、「いのち」を提供してくれた食材に感謝して食べるということではないだろうか。これは大事な点である。

けれども、もう一つ大切なことを忘れてはならない。これはとかく忘れられがちなことだが、一緒に食事をする人のことを考えながら食べることである。「みんなで楽しくいただきます」ということで、実はみんなで食べることに食事の大きな意味があることはほとんど考慮されていないのではないだろうか。みんなと共に(一緒に)食べることを「共食」と言う。ひとりぼっちの「孤食」ではなくて、共食ということが非常に大きな意味を持っている。孤食の影響は子ども心の発達にとって非常に重大な問題である。

食事というのは、一緒に食べる場所にも意味がある。そのため、昔から「同じ釜の飯を食べる」と言われてきたのであり、一緒に食事をして同じ部屋で寝ることが団結力を高めることにもつながるのである。そこで、幼稚園や保育園でお友だちと一緒に給食やおやつを食べることに、とても大きな意味があることに気づくであろう。

もちろん、家庭で親子が一緒に食べることにほっと大きな意味がある。残念ながら、今は夫婦共働きも多くなり、

夫と妻の働き方も多様化しているため、毎日一緒に食事をするわけにはいかないかもしれない。しかし、一人で食えることが子どもの心にどのような影響を与えるかということに関心を持たなくてはならない。一人で食えることが、栄養の偏りにつながる場合もある。ただし、親にだけ問題があるのではなく、今は塾や習い事で忙しい子どもも少なくない。大人にとって仕事は大切であるし、子どもは学校の勉強をしなければならぬ。みんなが何かに追われて慌ただしい毎日を通してきているのだが、もう一度、生活のリズムを考える必要がある。

核家族ということから、生まれる時のことと亡くなる時の様子を述べたが、大家族の時代に戻りなさいということではなく、幼稚園や保育園で植物を植えたり野菜を栽培したり、あるいは小動物を飼ったりと、できることから取り組んでみようということである。そうすることで、子どもの心にいろいろなプラスの影響を与えることができるのではないだろうか。

もちろん、今の子どもは忙しいから仕方がない、両親が共働きだから仕方がないと、ほうっておいてよいわけではない。どうしたら少しでも改善できるかといった工夫が必要である。たとえ一週間に一度でも、家族がそろって食べる時間を作るようにする気持ちが大切である。いずれにしても、食事を作ってくれた人に感謝して食べ、「いのち」を提供してくれた食材に感謝をして食べ、さらに一緒にいる人と心を通わせながら食べることを続けていると、少しずつ思いやりの気持ちが育っていくと思われる。

最後に「食べたエネルギーを活用する」という気持ちを付け加えたい。これは子どもには難しいかもしれない。私たちは自分以外の動物や植物の「いのち」をいただいて生かしてもらっているのであるから、そのお返しに気持ちで、自分以外の人や動物や植物のために何ができるかを考えることである。具体的には、食事によって得られたエネルギーを活用して、人や動物や植物のために私は何をしてあげられるのかを考えることが、思いやりの心を育てることにつながるのではないだろうか。

## 九、幼稚園や保育園でできること

これまでのことを踏まえて、幼稚園や保育園の先生にできることを考えてみたい。第一になすべきことは、先生自身が食べ方を振り返ることである。その理由は、子どもたちは先生の食べ方をよく見ていて、それをまねするからである。もちろん、マナーという意味だけではない。先生自身がふだんから食べることをどのように認識しているかが大きな意味を持つ。それが自然に、先生の人間性や人柄として周囲ににじみ出して子どもに伝わるのであるから、先生の醸し出す雰囲気が大それたということである。

食するときの姿勢や食前食後の挨拶、あるいは口の開き方から食べ残すようすまで、子どもたちはよく見ている。だからといって、「残さないで全部食べなさい」と子どもに押しつけることが正しい指導というわけではない。強制することにはマイナス面がたくさんあるので、大切なことは結果ではなくて、どのように意識して食べているかということであろう。先生自身がときどきは自分の食べ方を振り返ることである。

そうすることが、先生自身を高めていくことにもなる。このことに関しては、サヴァランの言葉を待つまでもなく、その人の人間性は食べ方を見ればおおよそわかってしまうことに私たちは気づいている。保育者は子どもにいつも見られているのであるから、子どものためにも、あるいは「いのち」を提供してくれた動物や植物のためにもいいかげんな食べ方はできないのではないだろうか。食べ物に対する感謝の念を持ちながら正しい作法で食べていると、先生自身が輝いてくるはずで、一生懸命に子どものことを考えることが結果として自分自身を人間として成長させることにもつながっていくのである。

また、給食やおやつするとき、子どもに配膳や片づけのお手伝いをしてもらうことも大事であろう。年中や年長組になると、順番にお当番をしている園もあるかと思うが、お当番だからさせるというのではない。それがどのような意味を持っているかを子どもにわかるように話したり一緒に片づけたりする中で、子どもが理解できるように説明する

ことが重要である。

もちろん、これは幼稚園や保育園だけでなく家庭でも同様である。家庭でも、両親からお手伝いすることの意味を伝えてほしいものである。現在は親の教育が非常に大事になってきた。それは、子どもは親の姿を見て育っていくからである。口先だけで子どもは育たないことを、保育者は保護者に伝えてほしいと思う。

調理のお手伝いは、子どもにもできることがあるので、できることを見つけて任せてほしい。調理のお手伝いは食材を知ることにつながり、子どもが「いのち」に触れるチャンスでもある。魚でも野菜でも、泳いでいる姿や畑に植えてあるようすを話してほしい。ただ、お母さんにそのような話ができるかどうかわからないので、「園日より」で紹介したり保育参観のときに話したりすることも必要であろう。先生方からそうした話題を提供すると、お母さんは子どもにお話ができるのではないだろうか。

さらに、お手伝いにはもつと現実的な問題がある。両親が共働きでなくても、みんな忙しいと思う。だからこそ、子どもにもつと活躍の場を提供すべきではないだろうか。子どもにできることを分担してもらうことが重要である。何でも親がしてあげるのが、本当のやさしさではない。無理のない範囲で、子どもに手伝ってもらうことには非常に大きな意味がある。そのときには、上手か下手かを問題にするのではなく、お手伝いしてくれたことをほめる気持ちが大切である。うまくできたかできなかったかではない。子どもは認められるとうれしいものである。そして、またお手伝いしようという気持ちになる。こうして家族の絆がつよまるのである。

ただし、注意すべき点は、失敗しても「だめじゃないの」としからないことである。一生懸命にお手伝いしている時、手が滑ってお茶わんが割れてしまうことは、子どもにはよくあるだろう。幼稚園や保育園でお当番をしている時にも起こるかもしれない。そのため、割れないように瀬戸物のお茶わんやガラスのコップを使わない園もある。けれども、割れることに意味があるのではないだろうか。生きているものには必ず終わりの日がくるし、形のある物が永

遠に存在しつづけるわけではない。

そこで、物を壊した経験も大きな意味を持つはずである。そして、壊れやすいから大切に扱うという気持ちを育てていくことが大切ではないだろうか。そのためには、割れたときに「だめじゃないの」としかつてはいけけない。そのときにどのような関わり方をしたらよいかが問題で、割つてもしからぬことである。わざと割つたのでなければ、先生やお母さんやお父さんの接し方しだいで、子どもにやさしい心を育てることができる。

社会の変化につれて、今は子育てを面倒に思う父母が多くなってきたと言われる。ある園で、「子どもが六歳くらいの状態で生まれてくれれば手がからなくていいのにな」と言つたお母さんがいて話題になった。小さいうちは手がかかるため、六歳か七歳ぐらいの状態で生まれてくれればと思いたくなる気持ちもわからないわけではない。子どもを育てることは大変だと思つたが、親に手間をかけさせながら、子どもは大切なことを感じているのである。残念ながら、今は何ごとにも手軽さや迅速さが求められている。スーパーには何でも売っているので、それを買つてきて、パツクのまま食卓に並べる家庭もあるという。お皿を洗うのが面倒だからという理由である。まな板や包丁のない家庭があると聞いたことがある。しかし、手軽さばかりを求めていると、大事なものがどんどん消えてしまうのではないだろうか。「いのち」を育てることは、工場でテレビや自動車を製造するのとは本質的に異なる。

「いのち」はみんな違つていてと繰り返し述べてきたが、品質の同じ工業製品が二十四時間休みなく生産できる工場と、家庭や幼稚園や保育園を同じように考えることはできない。会社や工場ではいかに無駄を省いて能率的に仕事をして利益を上げていくかが最大の課題とされている。そうしなければ、競争の世界では生き残れないからである。けれども「いのち」を育てるといふ面においては、無駄を省いたり能率をあげたりすることだけを考へてはならない。ひとつひとつの「いのち」、一人ひとりの「いのち」はみんな違つていて、同じものがないのが「いのち」の特徴なのである。形や大きさがみな違つている。みんな違つていて、同じものがないのが「いのち」の特徴なのである。

## 十、野菜を育てて心を育てる

そこで次に「野菜を育てて心を育てる」ことについて考えてみたい。畑に種をまいたり苗を植えたりして野菜や植物を育てていると、子どもたちはたくさんの驚きや発見を体験する。町の中の幼稚園や保育園で畑や田んぼが近くにない場合は、プランターで育てることもできる。方法はいろいろと工夫できるはずである。自分たちがまいた種が発芽したときの驚きや感動は、言葉では表せないほど大きい。葉が大きくなり花が咲いて実がなるといふ、成長のひとつひとつが子どもたちの心に語りかけている。

プランターに植えた場合、水やりを忘れてしまうとぐにやりとしてしまうが、水をかけると元気を取りもどす。こうした体験から、水の役割にも気づくことができる。特に、つぼみが膨らんで花が開くころは感動の連続となる。そして、実が大きくなるころには感動が頂点に達するはずである。子どもたちと一緒に先生も関心を持って観察していると、先生にも子どもの思いがけない面がいろいろと見えてくる。野菜や植物を育てることは、子どもたちの心を豊かに育てることにつながっている。野菜を育てることで、子どもたちが「いのち」に触れる貴重な体験ができ、言葉だけでは教えられないものがたくさんあることに気づくであろう。もちろん、事前に絵本やお話によって予備知識を与えておくことも必要だが、体験することによって、それが何倍にもなる。

ところが、サツマイモの苗は保護者会の役員さんに植えてもらい、途中の草取りも全部お任せして、子どもたちは収穫だけという園がある。これでは、子どもたちがいろいろな感動や気づきを得られる機会を無駄にしていると言わざるを得ない。せっかくのチャンスなのに、それをすべて放棄してしまったのでは、何とももったいないことではないか。野菜や果物の収穫も楽しいであろうが、育てることにはもつと大きな感動や発見の喜びがある。

さらに、子どもたちの心には、自分たちが育てたものに対する特別な思いが生まれてくる。そのため、家庭では嫌いなピーマンでも、幼稚園や保育園でみんなと一緒に育てて収穫した場合は食べる事ができる。みんなで育てて収穫を楽しむに



ていたミニトマトを摘み取らない子どもに担任の先生が声を掛けると「採るのがかわいそう」という言葉が返ってきて、先生を驚かせた。そうした出来事を通りノートや園だよりを書いて保護者に伝えることにも意味があるのではないだろうか。

## 十一、食べ方は生き方につながる

いずれにしても、食べ方は生き方につながるのである。子どもにやさしい心を育てるために「いただきます」という挨拶を大切にしてほしい。言葉だけではなく、そのときの気持ちを大切にしてほしい。食べるものに対する感謝の気持ちを忘れず、作ってくれた人に対する感謝の気持ちも忘れない、そしてみんなで一緒に仲よく食べましょうという気持ちで毎日の食事をくり返していくのである。家庭においても同じで、お母さんやお父さんにも食事の意味を伝えて、できるだけそれを実行していただくことが重要である。毎日実践していると、一年間では大変な回数になる。それが子どもの心を育てることもつながって、お父さんやお母さんの気持ちまで変えていくかもしれない。園でも家庭でも、ぜひ一緒に「いただきます」を言うように、同時に食べる作法も定着するように心がけてほしいものである。

最後に、これは意外に忘れられがちなことだが、「食べたら終わりなのか」について考えてみよう。食べるというと、栽培して調理をして食べることで終わりと思ってしまう人が多いのではないだろうか。ところが、食べた物は口の中に入ったところで消えてしまうのではない。食べ物はその目的を達成するためには、そこからの時間の方が長い。これが消化と吸収である。私たちが食べた物は食道を通って胃袋に到着したあと、時間をかけて溶けてゆく。そして、腸に送られて栄養分を初めとする体に必要な成分が吸収されるのである。そのための時間は、肉や野菜など、食べた物の種類によって異なるが、五時間から十時間もかかるといわれる。私たちは一日に食事を三回しているから、食事が終わって何時間か過ぎると、また次に食べたものが胃袋に入ってくる。つまり、私たちの体には、いつも食べ物がない状態に保たれていることになる。

ところで、食べたものが消化されたり吸収されたりする際には、消化液が活躍している。口の中で唾液が出たり胃の中で胃液が出たりというように、さまざまな消化液の働きによって消化や吸収が行われる。興味深いことに、消化液の分泌量はその時の気分によって増えたり減ったりするのである。失恋したときや悲しいとき、腹を立てているときなど、消化液の出方は喜怒哀楽の感情によって大きく変化する。そこで、私たちの体の中をいつも食べ物や体内旅行していると考えると、さわやかな気分が二十四時間を過ごせるように心がけることは、健康を保つために非常に重要であることがわかる。このように考えると、食べ物や口の中に入れて終わりではないことが納得できよう。

食事は二十四時間の過ごし方、つまり毎日の生活の仕方に関わってくる。そして、体に必要な成分が吸収されるのであるが、全部が吸収されるわけではない。最終的に不要なものは体から排泄される。ところが、私たちは入り口のところには関心を持つが、出口にはそれほど関心を持たないのではないだろうか。出口に関心を持ち、さらに排泄された物を受け入れるトイレにも関心を持ちたいものである。トイレは体から出たものを受け入れるところである。こゝも大切にしなければならぬ。私たちは、入り口の状況やどのようなものをどれだけ入れるかということには関心を寄せるが、出口のようすや出ていく「もの」からは目を背けがちである。

だいぶ前のことになるが、ロバート・フルガムの書いた『人生に必要なことはすべて幼稚園の砂場で学んだ』という本がベストセラーになったことがある。日本でもよく売れた本だが、そこに書いてあることはごく当たり前の内容であった。フルガムと対抗する気持ちは全くないが、私は「人生に必要なことはすべて食事を通して学べる」と考えている。人間として生きる上で大事なことが、食べるといふ営みを通じてたくさん学べる。それほど食事は大切なことである。ただし、「日常茶飯事」という言葉のように、あまりに日常的なことのため、大事な点をすっかりと見過ごしている人が多いのである。体の健康にとってはもちろんのこと、心のあり方にも大きな影響を与えるのが食べるということなので、そのような視点からさらに考察していきたいと考えている。



\*今回は註を省略したので、以下に参考文献を紹介しておく。

ダナ・カストロ 『あなたは、子どもに「死」を教えられますか』(作品社)、二〇〇二年。

中村博志 『死を通して生を考える教育』(川島書店)、二〇〇三年。

中村博志 『死を通して生を考える』(リヨン社)、二〇〇六年。

教職研修総合特集 『命を大切にすることをどう進めるか』(教育開発研究所、二〇〇五年)。

児童心理 819 『子どもに「いのち」をどう教えるか』(金子書房、二〇〇五年)。

児童心理 844 『「いのち」を大切にすることを育てる』(金子書房、二〇〇六年)。

拙稿 「中教審の答申と食事のあり方―『典座教訓』『赴粥飯法』を中心に―」(『教化研修』43 曹洞宗教化研修所、一九九九年)。

拙稿 「心の教育と生命尊重の教育について―中教審の答申(食事のあり方)を中心に―」(『育英短期大学研究紀要』17 育英短期大学)、一九九九年。

拙稿 「生命尊重の保育について―仏教保育の果たすべき役割―」(『日本仏教教育学研究』12 日本仏教教育学会)、二〇〇四年。

拙稿 「生命を大切にするための教育について―施設実習の持つ意味を中心に―」(『育英短期大学研究紀要』22 育英短期大学)、二〇〇五年。

拙稿 「曹洞宗保育における保育者のあり方について」(『禅の真理と実践』春秋社)、二〇〇五年。

拙稿 「食育基本法の成立と『典座教訓』『赴粥飯法』」(『教化研修』50 曹洞宗教化研修所)、二〇〇六年。

拙稿 「もったいない」の心を育てる―食育と仏教保育からの出発―」(『教化研修』53 曹洞宗教化研修所)、二〇〇九年。

拙稿 「生命尊重の心を育てる保育について」(『日本仏教教育学研究』19 日本仏教教育学会)、二〇一一年。

拙稿 「現代における仏教保育の意味―死を見すえた保育は必要か―」(『曹洞宗総合研究センター学術大会紀要』13)、二〇一二年。

拙稿 「現代社会における仏教保育の意味」(『日本仏教教育学研究』21 日本仏教教育学会)、二〇一三年。